

Kennis voor examen van groen naar blauw

Minimum leeftijd 11 jaar

Aantal lessen / gordel (> 14 jaar) 80

Algemene kennis:

Kledij, knopen van gordel	kennen
Kumi-kata	kennen: rechts en links
Termen: hajime, maté, rei, sorematé	kennen
Voorzichtigheid & beveiliging van de partner	kennen
Verboden handelingen	kennen

Technieken:

Naam

Aanval: uke op rug, tori aan knieën	3 vormen
Aanval: uke in bankzit, tori naast	3 vormen
Aanval: uke in bankzit, tori aan hoofd	3 vormen
Aanval: uke op rug, tori tussen benen	2 vormen
Ude garami	fund. R + L + 2 vars.
Ude gatame	fund. R + L + 2 vars.
Hiza gatame	fund. R + L + 2 vars.
Waki gatame	fund. R + L + 2 vars.
Juji Gatame	fund. R + L + 2 vars.
O soto gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl. + overn.
O uchi gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl. + overn.
Hiza guruma	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Ko soto gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Sasae tsuri komi ashi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Ko uchi gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Okuri ashi barai	fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Koshi guruma	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl. + overn.
Uki goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl. + overn.
O goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Harai goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Tsuri komi goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Uchi mata	fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Kami shiho gatame	fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
Kuzure kesa katame	fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
Tate shiho gatame	fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
Yoko shiho gatame	fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
Kesa gatame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding
Kuzure kami shiho gatame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding
Ushiro kesa gatame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding
Kata gatame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding
Makura kesa katame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding
Ippon seoi nage	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Morote seoi nage	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Tai otoshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Mae ukemi	kennen
Ushiro ukemi	kennen
Yoko ukemi	R + L
Zempo kaiten	R + L
tori op rug, uke staat recht	2 vormen
tori op rug, uke tussen benen	2 vormen
Gyaku juji jime	fund. R + L + 2 vars.
Hadaka jime	fund. R + L + 2 vars.
Kata ha jime	fund. R + L + 2 vars.
Kata juji jime	fund. R + L + 2 vars.
Nami juji jime	fund. R + L + 2 vars.
Okuri eri jime	fund. R + L + 2 vars.